

Келлі, 15 років:

**“Спочатку я подумала: якесь воно все дивне”**

*«Безперечно, перший раз було дуже важко, тому що я не знала, чого очікувати. Вам пояснюють певні речі на початку, але це все одно було трохи нечітко. Я просто подумала: це щось дивне. Та байдуже. Це все одно мені не допоможе. «Я також боялася говорити з кимось про те, що я пережила, бо ніколи раніше цього не робила. Перший крок — навчитися довіряти цій людині та спробувати почуватися невимушено. Таким чином ви зможете зосередитися та отримати більше від терапії. Хоча EMDR дуже відрізняється від того, що вони називають «розмовною терапією», оскільки розмова певною мірою допомагає, але це не робить відчуття менш неприємними. Що є добрим в цій терапії, так це те, що ви працюєте над своїми неприємними спогадами, що справді допомагає вам рухатися далі. «Мені сподобалося, що не довелося багато говорити під час терапії. Ми по частинах опрацьовували те, через що я пройшла. Доти поки не розібралися зі значним об'ємом переживань. Мені було справді важко зосередитися на спогаді, який я завжди намагалася заховати якомога далі. Але ви починаєте думати по-іншому, і ваші погані почуття змінюються та зникають. Я відчувала усе менше страху, напруги та провини. Тепер я можу згадувати те, що зі мною трапилося, не перевертаючи кожен раз все моє життя з ніг на голову».*

**Маєте ще якісь питання?**

Почитайте ще листівку, яку отримали ваші батьки або опікуни. Ви також можете задати будь-які питання своєму терапевту/ці. Він/вона не будуть проти.

# EMDR

## І Просто перезапишіть це

Усе, що вас зараз турбує, ймовірно, має щось спільне з тими неприємними речами, які з вами трапилися. Це може бути пов'язано з нещасним випадком, пожежею, фізичним нападом, знуцанням чи іншим жахливим досвідом. Можливо, це сталося лише один раз або могло тривати місяці чи навіть роки. Подібний досвід може змінити ваші почуття. Усе, що трапилося, може знову і знову відтворюватися у вашій голові, як фільм, або вам може не хотітися нічого робити, або, можливо, це заважає вам нормально спати. Ви також можете швидко ставати злим/злою або мати проблеми з концентрацією.

## Просто перезапишіть це

Багатьом молодим людям дивно, що вони раптом починають реагувати інакше. Але це все через спогади про неприємний досвід(и). І це супроводжується жахливими почуттями та неприємними думками. На щастя, є спосіб, щоб швидко їм допомогти. Це називається EMDR.

Хорошим моментом в EMDR те, що ви швидко починаєте помічати покращення. Якщо у вас був хоч раз поганий досвід, ви, ймовірно, закінчите терапію раніше, ніж хтось, кому погрожували чи знущалися протягом тривалого періоду. Але навіть тоді EMDR може бути дуже корисним.

### Швидше ніж ви думаєте

EMDR (десенсібілізація та повторне опрацювання за допомогою рухів очима) — це терапія для дітей, підлітків та дорослих, які пережили одну або кілька складних подій, які спричинили у них психологічні проблеми. Вчені вважають, що в таких випадках спогади про важкі події неправильно зберігаються в банку пам'яті. Коли цей досвід буде опрацьовано за допомогою EMDR, проблеми, які привели вас сюди, втрачать свою силу або зникнуть зовсім.

Ліза, 17 років:

#### “Дивіться, що в мене вийшло!”

*«Мені снилися нічні жахіття, коли я починала EMDR. Вони здавалися такими реальними, ніби наді мною все ще знущуються. У мене були проблеми зі сном, і я не могла зосередитися протягом дня, тому мої справи в школі також були дуже поганими. Я звинувачувала себе за сексуальне насильство. Я думала, що це своєрідне покарання за те, що я зробила неправильно в минулому. Тепер я просто злюся, коли згадую, як я почувалася відповідальною за дії мого двоюрідного брата. Тепер я знаю і відчуваю, що я важлива так само, як і будь-хто інший, і також заслуговую на повагу. Ті нічні жахіття мене більше не турбують. Я краще сплю, і в школі все добре, тому що я зараз у кращій формі. Я думала, що це трохи дивно робити такі рухи очима. Але ви тільки погляньте, чого я досягнула. Я стала набагато впевненішою у собі, і я більше не переживаю, що це може трапитися зі мною знову».*

### Завдання

Спочатку терапевт попросить вас розповісти історію про те, що трапилося, а потім зафіксувати картинку того моменту з події, який зараз переживається, як найбільш важкий та неприємний. Тоді ви разом випрацюєте спосіб, щоб ви більше не почувалися погано, коли будете думати про те, що сталося. Це відбувається таким чином: коли ви концентруєтеся на картинці і на тому, що ви думаєте та відчуваєте з цього приводу, терапевт попросить вас робити одночасно щось зовсім інше. Це може бути одне з:

- стеження очима за пальцями терапевта/ки, коли він/вона рухає ними з боку в бік перед вашим обличчям, або
- прослуховування звуків у навушниках, або
- постукування по руках терапевта/ки своїми руками (або він/вона може постукувати по ваших)

Час від часу терапевт запитуватиме вас, що ви помічаєте або що змінилося. Це можуть бути образи, думки чи почуття, а також фізичні відчуття, такі як напруга чи біль. Іноді на поверхню виходять речі, про які ви не хочете чи боїтеся розповідати. Не хвилюйтеся, вам не доведеться цього робити. Терапія триватиме доти, доки спогади про цей досвід не перестануть вас турбувати.

### Може бути гостро

Не дивуйтеся, якщо під час терапії ви більше, ніж зазвичай, будете зосереджені на своєму неприємному досвіді або речах, пов'язаних із цим досвідом. Це є результатом механізму переробки інформації, яка активується в мозку. Повторна обробка не припиниться,

після того як ви вийдете з кабінету. Ви можете бути і далі трохи занепокоєними або роздратованими; на щастя, це зазвичай минає через три дні після сеансу терапії. Можливо, ви взагалі нічого цього не відчуєте.

Джей, 13 років:

#### “Це відбувається само собою ”

*«Коли я почав рухати очима, відразу почало відбуватися багато речей. Картини, думки, почуття. Іноді це були речі, які, здавалося, не мали нічого спільного з подією. Було багато такого, що просто промайнуло повз. Але терапевт справді добре тренує вас: усе, що ви маєте сказати, коли ви припиняєте постукування чи рухи очима, це що ви відчуваєте, чи що змінюється або все, що спадає на думку. Спочатку я подумав, що треба заморозити перше фото або повернути його. Але вам не потрібно нічого контролювати чи тримати. Ось що особливе в цій терапії. Це відбувається само собою. Вам просто потрібно мати мужність зосередитися на собі. Це справді так».*